



2023학년도 5월 교육급식안내

안전하고 영양을 고루 갖춘

간식 선택!

어떻게 고르면 좋을까요?

1. 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인합니다.



제품 포장지에 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 간식으로 인증한 어린이 기호식품 품질인증 마크가 있는지 확인하고 선택합니다.

↳ 어린이 기호식품 품질제도란?

어린이 기호 식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 품질 인증해주는 제도입니다.

2. 카페인은 피해야 합니다.

<카페인 과잉 섭취 시 증상>

위장장애

숙면방해

성장저해
칼슘흡수 방해

정서장애
불면증, 불안

빈혈
철분흡수 방해

3. 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.

영양정보	
총 내용량	136kcal
나트륨 41mg	5%
탄수화물 20g	6%
당류 18g	18%
지방 8g	8%
트랜스지방 0g	
포화지방 2.5g	17%
콜레스테롤 10mg	5%
단백질 5g	9%
칼슘 150g	21%

제품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다. (열량, 지방, 당, 나트륨, 카페인 등) 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방할 수 있습니다.

올바른 대체 간식 선택

1. 가공식품을 자연식품으로 대체합니다.

변경 전 음식		변경 후 대체음식
	→	
탄산음료		생과일주스
	→	
감자튀김		샐러드
	→	
바나나케이크		바나나
	→	
양념치킨		구운닭
	→	
라면		잔치국수

2. 가정에서 건강한 조리법으로 변경합니다.

- 굵거나 튀긴 음식보다는 삶거나 찜요리로 먹습니다.
- 햄, 어묵 등의 가공식품은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 사용합니다.
- 고구마 맛탕 보다는 찐고구마를 먹습니다.
- 라면을 먹게 되더라도 먼저 면을 삶아 기름기를 제거해주고 새 물에 라면을 끓여 먹습니다.



5월 학교급식 식단 안내



5/1 	5/2 	5/3  수다날	5/4 	5/5 
	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 감자탕(5.6.9.10.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 오이고추무침(5.6.) 해물모듬완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 깍두기(초)(9.) 친환경참외 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/36.2/194.8/5.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) 썩갠두부무침(5.6.12.) 건파래볶음(5.13.) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/31/191.1/3.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 어묵떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 고구마튀김(5.6.) 단호박튀김(1.5.6.) 배추김치(9.) 설빙 구슬아이스크림(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철 617/19/160.1/2.4	
5/8 	5/9 	5/10  수다날	5/11 	5/12 
친환경보리밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 시금치나물(13.) 청파래피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 청파래오징어까스&스위트칠리소스(1.5.6.12.13.17.18.) 열무김치(9.) 배 에너지/단백질/칼슘/철 587.4/24.2/157/3.2	친환경흑미밥 현미잡곡밥 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 방어데리야끼조림(5.6.13.) 꼬시래기무초무침(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 567/29.7/269.1/4.9	자장밥(2.5.6.10.13.16.) 현미잡곡밥 바나나(13.) 복어달걀국(1.) 청창외장야찌 왕스덕유리국(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 585/33.7/140.1/2.8	친환경기장밥 현미잡곡밥 쇠고기열갈이된장국(2.5.6.9.16.18.) 메추리알볼어묵조림(1.5.6.13.) 참나물무침 달걀비빔밥(5.6.13.15.) 총각김치(9.) 말바라미(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/31.3/273.6/4.2	친환경차수수밥 현미잡곡밥 잔치국수(5.6.9.) 도라지오이무침(5.6.13.) 돈육간장볼고기(5.6.10.13.) 두부양념구이(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 캐플즈스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/32.5/226.5/4.2
5/15 	5/16 	5/17  수다날	5/18 	5/19 
친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) 채소달걀찜(1.2.) 도토리묵채소무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 블루베리케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 593.9/26.2/174.6/4.7	현미잡곡밥 친환경서리대밥(5.) 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 숙주미나리무침(13.) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 전갱이살고추장구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 웃당말기요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 670.9/33.1/247.5/3	곤드레나물밥&양념장(5.6.) 현미잡곡밥 돈육애호박찌개(5.6.9.10.12.13.) 참나물우렁초무침(5.6.13.) 맛초킹탕수육(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 듀얼쟁파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/35/221.8/3.5	친환경차조밥 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.5.16.) 우렁조림(5.6.13.) 공치캔김치조림(5.6.9.) 닭고기카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 627/27.6/134.5/3.4	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 오이깍둑무침(13.) 버섯잡채(5.6.12.13.) 야채게란말이(1.5.) 배추김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 538.2/24.4/160.5/3.6
5/22 	5/23 	5/24  수다날	5/25 	5/26 
친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) 돈육불고기(5.6.10.12.13.) 열무된장무침(5.6.) 단호박크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/35.9/309.4/4.5	친환경보리밥 현미잡곡밥 사과 매운동태탕(5.6.9.12.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 부추겉절이(13.) 열무김치(9.) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/33.5/168.7/3.9	야채볶음밥(5.6.10.13.18.) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 데리야끼멘츠카츠(1.5.6.) 배추김치(9.) 키위주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/19.9/105.5/3.1	친환경흑미밥 현미잡곡밥 쌀국수(5.6.15.16.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 청양풍덩야채볶음(5.6.12.13.15.18.) 두부담은 찰도그를(1.2.5.6.10.12.15.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/28.3/52.4/2.6	친환경기장밥 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9.) 가지나물(5.6.) 줄면채소무침(5.6.13.) 리얼볼력치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 돈가스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.) 이거밀크(밀크셰이크)(1.2.) 에너지/단백질/칼슘/철 690.3/25.8/432/4.7
5/29 	5/30 	5/31  수다날	◇식재료 원산지표시 안내◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품: 베트남, 다랑어: 원양산 *명태/가공품: 러시아산, 갈치: 세네갈, 꽃게: 중국산, *수산물가공품:해물모듬완자,오징어까스,오징어채(페루) *양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!	
	친환경차수수밥 현미잡곡밥 감자옹심이국(5.6.9.13.17.) 콩나물무침(5.) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13.) 연양식바삭불고기&어린이완자소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/29.3/179/3.6	한우불고기버섯덮밥(5.6.13.16.18.) 현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 하트연어치즈까스(1.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 플레드 청포도푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/32.3/193.3/4.3		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/>→알림마당→급식소식→급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔
- ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.